

Razones Respiratorias

Razones respiratorias. Fisiología y pranayama

1. HAY QUE TENER NARICES...

y hay que inspirar por la nariz porque los pelillos, los cornetes que calientan el aire y lo humidifican, los cilios de la mucosa que favorecen la expulsión del moco, etc preparan el aire y lo filtran para que llegue en las mejores condiciones a los pulmones. ¿Y espirar?, al sacar el aire por la nariz, conducto más estrecho que la boca, permite más tiempo y presión para el intercambio gaseoso.

2. EL NUDO DE LA GARGANTA...

Para no atragantarnos, el reflejo de deglución hace que la epiglotis cierre el paso de las vías aéreas. Por otro lado la laringe donde están las cuerdas vocales requiere de una conexión muy importante con el sistema nervioso y de una movilidad extremadamente precisa para los movimientos del habla. Por eso cuando estamos en aprietos la voz no sale,

3. TENEMOS DOS PRECIOSOS ARBOLES INVERTIDOS.

Dos árboles bronquiales que se ramifican desde la tráquea (los anillos vuelven semirígida ésta para evitar el colapso) hasta llegar a los alvéolos. El pulmón izquierdo tiene dos ramales que van a dos lóbulos, a diferencia del derecho, porque el izquierdo tiene que albergar al corazón.

4. LOS PULMONES SON ESPONJAS MARINAS...

...repletas de sangre y alveolos donde se realiza el intercambio gaseoso. Están más vascularizados en la base donde se realiza la mayor parte del intercambio de O₂ y de CO₂.

5. LOS PULMONES ESTAN ENVASADOS AL VACIO.

Las dos pleuras se deslizan en los movimientos de la caja torácica que al ensancharse mediante la musculatura arrastra al pulmón que llena todo el espacio. Además como medida de seguridad para evitar el colapso, las primeras costillas no tienen músculos espiratorios.

6. LOS PULMONES SIEMPRE TIENEN UNOS "AHORROS" A PLAZO FIJO

porque aunque se volvieran muy generosos nunca derrocharían los 1000 ml del volumen residual.

7. EL INTERCAMBIO GASEOSO SE HACE SOBRE UNA "PISTA DE TENIS",

tal es la superficie de intercambio que representan todos los alveolos. Necesaria para que la sangre viciada ("azul") se transforme en oxigenada ("roja") al pasar el O₂ y el CO₂ mediante gradiente de presión del alvéolo a la sangre respectivamente.

8. CONSUMIMOS MENOS QUE UN CITROEN 2CV

porque sólo absorbemos el 20% del O₂ del aire inspirado. De esta forma podemos salvar a una bella señorita o a un apuesto joven si se ahogan haciéndoles la respiración boca a boca.

9. LA VERDADERA RESPIRACION SE HACE A ESCONDIDAS

en la misma célula donde llegan los nutrientes, lípidos, aminoácidos, azúcares, agua, transportados por la sangre y con el oxígeno de carburante. Los desechos ácidos (urea), se los lleva también la misma sangre.

10. LA SANGRE JUEGA A "QUIMICA" CON LA RESPIRACION

con un equilibrio preciso del PH ácido-básico, de tal manera que cuando la sangre se vuelve ácida se produce hiperventilación para oxigenar, y cuando se vuelve básica entonces se inhiben los centros respiratorios. Prueba a correr en un caso y a hacer muchas respiraciones por minuto en el otro.

11. ENTRE EL CORAZON Y EL PULMON HAY UN "PASADIZO SECRETO"

es una circulación interna que va del corazón derecho que recoge la sangre de las venas cavas y lo envía a los pulmones donde se oxigena para volver al corazón izquierdo y ser impulsado de nuevo al sistema a través de la aorta.

12. LA RESPIRACION TIENE MAS VIDAS QUE UN GATO

porque es necesario un sistema involuntario, un control voluntario, unos quimiorreceptores, una musculatura central, otra secundaria, dos narinas, la boca, reflejos, etc, etc, para asegurar su funcionamiento.

13. A MEDIO CAMINO ENTRE EL TORAX Y EL

ABDOMEN ESTA EL TEMPLO DE LA RESPIRACION

es el motor de la respiración, el diafragma, un músculo en forma de cúpula cuya función principal es la inspiratoria. Además es una bomba que favorece el retorno venoso y mantiene el peristaltismo.

14. AL DIAFRAGMA LE GUSTA SACAR EL "CULO"

porque es demasiado coqueto y cuando está tenso tira de su raíces insertas en la segunda y tercera lumbar provocando un efecto lordosante. Además de simpatizar con el epiespinoso que recorre a lo largo de toda la columna y que, tensamente, vuelve rígido el cuello.

15. SI RESPIRAS MAL DIGIERES MAL

porque el nervio vago que inerva gran parte del diafragma regula, además, una parte del sistema digestivo y su irritación puede producirte lesiones en el intestino.

16. PON EL AUTOMATICO Y ECHATE A RESPIRAR

el centro inspiratorio del bulbo raquideo envía sus impulsos a la médula, por los nervios frénicos, para que llegue al diafragma, y por los nervios intercostales para que llegue a los músculos intercostales y así producir, maravilla, la inspiración.

17. LA RESPIRACION ES TAN SENSIBLE COMO UN RADAR

rie, llora, canta y la respiración se modifica, está alegre o deprimido, concentrado o en ejercicio, tiritita, o siente dolor, y la respiración se bloquea o se expande con facilidad. Por eso es la

mejor puerta de entrada a tu interior.

18. A LA RESPIRACION HAY QUE SACARLA CARIÑOSAMENTE DE PASEO

porque si no hay una atención consciente de la respiración es fácil caer en hábitos erróneos como respirar entrecortadamente, por la boca, con una respiración alta o parcial, con sobreesfuerzo y deficiente oxigenación.

19. DESPUES DE UNA TORMENTA SE RESPIRA MEJOR

porque ya ha pasado el peligro pero también porque la atmósfera está cargada electricamente de iones negativos que favorecen el buen metabolismo energético y el propio intercambio gaseoso. Así como en el campo o al lado del mar. Hay que abrir las ventanas más a menudo.

20. NO CONTROLES TUS SUSPIROS...

ni tus bostezos, ni tus estornudos ni ningún mecanismo involuntario que tiene la respiración para encontrar su ritmo natural.

21. PARA EL PRANAYAMA LA RESPIRACION HA DE SER COMO UN MUELLE

El verdadero sentido del pranayama es la capacidad de hacer nuestra respiración flexible y que la podamos alargar. Ampliando la respiración la mente queda "centrada" y se calma, baja de revoluciones.

22. EL PRANAYAMA ES UNA DINAMO

porque el pranayama también tiene una actitud ante la energía. Absorvemos prana,

energía vital con la respiración y la acumulamos. La atención de nuestra mente es la encargada de dirigirla y distribuirla por el cuerpo. El plexo solar, la nariz, la lengua y la piel son zonas energéticas, de absorción y acumulación.

23. EL RITMO ES » IL PADRONE » DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

El ritmo respiratorio nos centra y fortalece, pero además nos ayuda a regular el sistema nervioso con una complicada gimnasia en la que se mezclan esfuerzo, voluntad, concentración y relajamiento. Por ejemplo el ritmo cuadrado 1-1-1-1, es un maravilloso regulador del sistema nervioso. El ritmo 1-2, nos ayuda a comprender nuestras dificultades para relajarnos y hacer trabajar a los músculos de la expulsión.

24. LAS MIL DIRECCIONES DE LA RESPIRACION

la respiración no puede tener una sólo dirección. Respiramos de arriba a abajo fisiológicamente, pero respiramos de abajo a arriba en proyecciones y por equilibrio pélvico. Respiramos superficial algunas veces como en las extensiones, o de una forma abandonada en posturas de cierre. La respiración completa la trabajamos en posturas que movilizan la columna vertebral. La respiración integrada es muy importante en las tomas de conciencia global o de meditación. Incluso podemos respirar por la boca cuando queremos actuar sobre el bloqueo diafragmático. La respiración se amolda, dependerá de nuestros objetivos.

25. LAS CUATRO CARAS DE LA RESPIRACION

todas las fases son importantes y cumplen funciones fisiológicas. La retención (kumbhaka) favorece una liberación de energía, una gran concentración y una calma del sistema simpático. Con la espiración larga aprendemos a liberar la energía retenida y acumulada en nuestro sistema articular y muscular. Con la pausa a pulmones vacíos hay una gran presencia y una notable relajación. La inspiración nos abre, nos expande y alimenta nuestro sistema circulatorio, tan unido a lo emocional, además del sistema orgánico en general.

26. LA PUERTA DE LA RESPIRACION TIENE TRES CERROJOS

o bandhas, cierres musculares para influir en el sistema nervioso, despertar las energías sutiles que se tienen que producir de una forma natural por el mismo movimiento energético y evitar que los excesos en la acumulación de energía se desplacen hacia zonas delicadas. En el cuello (Jalandhara bandha) interesante para evitar sobrecarga en la zona craneal, en el vientre (uddijana bandha), para no sobrecargar los órganos digestivos y en los esfínteres (mula bandha) para actuar sobre el nervio vago estimulando el freno de nuestro cuerpo (parasimpático) y dirigir toda la energía hacia el canal central.

27. APRETENSE EL CINTURON RESPIRATORIO

es un control tónico del bajo vientre que hace de asiento para que la respiración cuando baja el diafragma se pueda expandir hacia las costillas y parte alta en vez de dilatar la zona abdominal.

28. SE HUMILDE Y AGACHA LA CABEZA

porque así harás Ujjayy donde el control de la garganta hará que la respiración se alargue y que el sonido característico del aire al rozar la glotis mantenga misteriosamente tu atención.

29. SACALE BRILLO A LA CABEZA

si haces Kapalabhati sin ponerte rojo de tensión y manteniendo el ritmo verás como la oxigenación libera las «telarañas» de la cabeza.

30. VES DEL SOL A LA LUNA EN UNA SOLA RESPIRACION

de izquierda a derecha, de ida a pingala la respiración Nadi Sodhana asegura un equilibrio energético entre la psique y el cuerpo. Es un trabajo de polaridad energética.

31. TU RESPIRACION ES UN SATELITE

que recorre tu perfil, que sube desde el perineo al inspirar y que baja desde el entrecejo al sacar el aire. Es una órbita microcósmica que imanta y energiza el cuerpo etérico.

32. NO HAY HARA SIN AHORA Y SIN AQUI

porque el Hara es el mar respiratorio que está debajo del ombligo y desde donde se enfoca el mundo entero.

Julián Peragón

Cierres: Mula Bandha

Mula Bandha

Cierre del esfínter anal

En Hatha Yoga, el perineo humano, incluyendo el ano, se denomina mula (raíz, fuente, origen). Se efectúa cuando se contrae toda esta zona, como si fuese empujada hacia el ombligo.

Técnica

Inspirar profundamente y retener el aliento.

Contraer fuertemente el esfínter anal y el músculo elevador del ano, es decir, comprimir el ano y atraerlo muscularmente hacia arriba. Para ello, dirigir la atención hacia el ano (esfínter anal externo) y contraerlo. A continuación, concentrarse ligeramente encima de este esfínter, en el esfínter anal interno (situado 2 ó 3 cm más arriba), y contraerlo. En este momento se percibe una intensa contracción en toda la región anal y del perineo. El bajo vientre también está contraído para empujar las vísceras hacia arriba.

Mantener la contracción durante toda la

retención. Cuando no se pueda retener más el aire, espirar y relajar el esfínter. Hacer 20 retenciones. Máximo dos veces al día.

Podemos hacer Mula Bandha sentados en una silla al revés, a horcajadas. O bien, en la postura de Vajrâsana o incluso en Utkatâsana, siempre que ambas posturas sean suficientemente cómodas.

La diferencia entre Asvini Mudra y Mula Bandha es que en éste el control de los esfínteres es más intenso y proplongado. Se puede practicar conjuntamente con Jalandhara Bandha durante la práctica del pranayama. Efectuado conjuntamente con Uddhiyana bandha complementa sus efectos.

Fisiología

El sistema nervioso necesita tanto un control de la voluntad como otro involuntario para asegurar las funciones vegetativas. Éste último tiene dos ramas, una que acelera el sistema y otro que lo frena. El sistema nervioso autónomo simpático y el parasimpático o vago se compensan mutuamente para mantener el equilibrio del cuerpo.

La cuestión está en que hoy en día, con tanta agitación y un estrés desmedido, el sistema simpático está sobreexcitado, sobrecargando especialmente el corazón y todas las vísceras que inerva. En Yoga sabemos como estimular el parasimpático para deshacer este desequilibrio. Por ejemplo cuando hacemos retenciones en Pranayama, el parasimpático es estimulado en su raíz, en el bulbo raquídeo. Pero he aquí que las fibras bajas, las que inervan el suelo pelviano, no les llega ese

estímulo, y hay que hacerlo de otra manera.

A través de las aberturas que deja el hueso sacro salen los nervios sacrales que se reúnen en el nervio pelviano desde donde inerva al colon descendente, ano, vejiga, y órganos genitales y su musculatura. Al contraer en retención los esfínteres anales y toda la musculatura del suelo pélvico estamos estimulando directamente esta rama del parasimpático pelviano, y por tanto frenando el sistema autónomo, produciendo calma.

Eso sí, nos hemos de asegurar que ambos esfínteres están fuertemente contraídos.

Los bandhas son llaves energéticas que suelen evitar un exceso de presión hacia zonas sensibles. La contracción anal compensa el aumento de presión establecido en el vientre cuando desciende el diafragma durante las dos fases respiratorias de inspiración abdominal y retención con los pulmones llenos. Y evidentemente hemos de pensar en esta técnica no sólo en cuanto a su freno del simpático sino también al efecto de elevación de la energía kundalini hacia el canal central. Con este bandha podemos elevar energía que se manifiesta en un plano instintivo hacia el plano de la consciencia. En otros términos una alquimia energética. Actúa claramente sobre Muladhara chakra.

Cierres: Bandha Traya

BANDHA TRAYA: TRES CONTRACCIONES

Hathayogapradipika: (III.74-76):
“practicando (simultaneamente)
uddiyanabandha, mulabandha y
jalandarabhandha, se hacer subir prâna por
sushumna. De esta forma prâna queda inmovil
en sushumna y se vence a la vejez, la
enfermedad y la muerte. El yogui conoce
estas tres bandha que practicaban los
grandes siddha, como medios fundamentales a
través de las cuales se consigue el éxito
en hathayoga”.

Técnica

Tras una inspiración profunda y completa se adopta jalandhara, después mulabhandha y, tras dos o tres segundos, uddhiyana. En este caso, al estar los pulmones llenos, la retracción del abdomen (uddhiyana) no puede ser tan completa como con los pulmones vacíos, pero el objetivo que se persigue ahora es distinto. Adicionalmente, cuando se aplican los tres bandhas, también se puede fijar la mirada en la punta de la nariz (nasagra drishti), creando así un efecto psicológico de control total.

Cuando se practican las bandhas con los pulmones vacíos, el orden de adopción es 1º mulabandha, 2º uddhiyana, y 3º jalandhara. Se deshacen en sentido contrario.

Fisiología

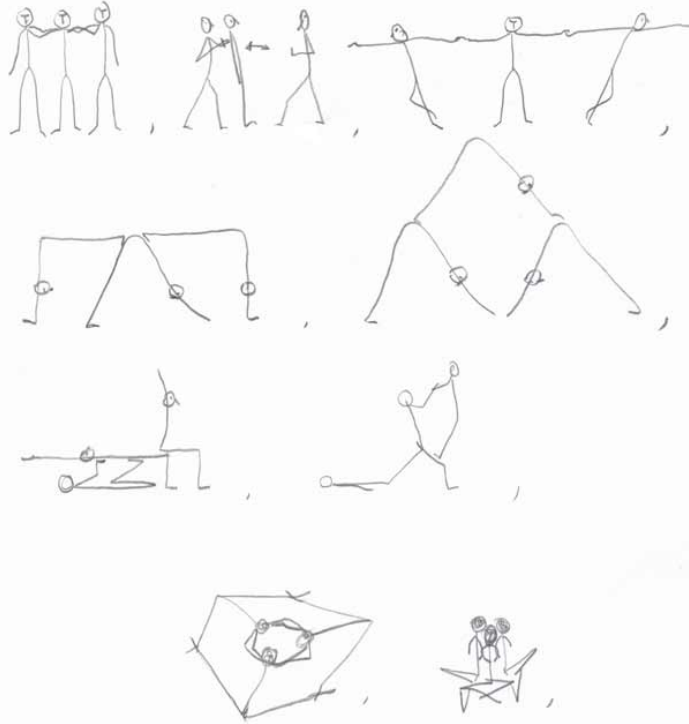
Cuando se aplican los bandhas durante

kumbhaka, los preso-receptores mantienen la presión interna y externa. De esta forma, jalandhara bandha actúa directamente sobre el seno carótido facilitando la expansión de los pulmones y la ralentización del latido cardíaco.

Cuando se aplica uddhiyana, los preso-receptores situados en las vísceras abdominales entran en juego amplificando el efecto de jalandhara.

Un efecto similar se obtiene aplicando mulabhandha, el cual activa el sistema parasimpático permitiendo disminuir el latido cardíaco.

Los tres bandhas se aplican durante kumbhaka con un propósito único.



Anatomía: Aductores

Ver en formato PDF:

[Aductores.pdf](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

[Svastikasana.pdf](#)

La postura de la esvástica

Terapia corporal de Centros de Energía

Terapia Corporal de Centros de Energía



El sistema de centros de Energía es una terapia corporal basada en el concepto de los siete chakras de la tradición hindú y la teoría de las “corazas musculares” desarrollada por el psicólogo Wilhelm Reich, discípulo de Freud.

Según el yoga, existen siete Centros de Energía o Chakras principales en el cuerpo

energético. Estos, nacen en un punto paralelo a la columna vertebral y se abren en forma de embudo, afectando a toda una zona del cuerpo físico, tomando como área de manifestación un plexo del sistema nervioso central, su glándula endocrina correspondiente, unos órganos determinados, y una musculatura y fascias que envuelven y protegen esos órganos.

Los siete chakras principales tienen la función de acumular, distribuir y transformar el "prana" (energía vital) de un aspecto y una vibración determinada a otra para que la energía sea capaz de fluir de un nivel a otro; por lo tanto coexisten interrelacionados formando una unidad.

Ciertos bloqueos, impiden que estos Chakras se manifiesten en toda su capacidad, frenando la libre expresión de los distintos niveles del Ser. Dichos bloqueos surgen de experiencias traumáticas no resueltas que quedan registradas en el cuerpo en forma de tensiones musculares, que con el tiempo se vuelven crónicas creando las "corazas musculares".

Wilhelm Reich, eminente discípulo de Freud, definió la Coraza muscular como una defensa psíquica que se expresa en el cuerpo físico como tensión o musculatura que se rigidizo y perdió su movilidad, su capacidad de flexibilizarse y adaptarse; creando un patrón de movimiento energético determinado y fijado, sin opción a innovar; una postura corporal determinada, una manera de moverse en la vida, una manera de sentir y relacionarse, unas ideas determinadas que también se van fijando y un modo de pensar rigidizado. Todo esto constituye el mapa de tensiones del cuerpo y a su vez determina

la estructura de carácter de la persona.

Mediante el Movimiento expresivo, trataremos de tomar conciencia a nivel experiencial de dichos bloqueos, liberar paulatinamente esas tensiones, modificar la postura corporal, crear nuevos caminos para la circulación de la energía y desarrollar el potencial de cada uno de los aspectos bio-psíquicos de los centros de energéticos.

1 -Centro Bajo (Muladhara): Fuerza, vitalidad y seguridad.

2- Centro Lumbo-Sacro (Swadhisthana): sensualidad, alegría, capacidad de disfrutar.

3 – Centro Medio (Manipura): Capacidad emotiva, poder personal.

4- Centro Cardíaco (Anahata): Capacidad amorosa de entrega y cuidado.

5- Centro Laríngeo (Vishuddha) : Intelecto, aprendizaje y comunicación.

6- Centro Frontal (Ajna): Mente creativa, intuición.

7- Centro Coronario (Sahasrara): Conciencia de Trascendencia y totalidad.

Nuestra idea es, desbloquear las rigideces y disolver las corazas musculares para que esta energía se pueda expresar en su totalidad; crear un nuevo patrón energético, nuevos caminos para la energía, nuevas vías para expresarnos y

relacionarnos; en definitiva una nueva manera de Sentir y vivir más cercana a nuestra naturaleza trascendente: Nuestro Ser.

Metodología:

En cada taller trabajaremos dos Centros de Energía por sesión y el último será una integración de todos los Chakras. Durante la sesión habrá teoría pero el énfasis del trabajo estará centrado en la parte vivencial. Usaremos músicas específicas para cada Chakra, movimiento expresivo guiado y libre, yoga dinámico y estático, âsanas y meditación determinadas al trabajo concreto de cada Centro de Energía.

Instructora:

Laura Tornero, Profesora de Centros de Energía y Hatha Yoga, Formada en Danza Oriental y en Masaje Correctivo Profundo. Actualmente está realizando la formación en Psicología transpersonal.

Mail: lilaescen@yahoo.es

Mobil: 667 35 09 78

Web: www.escen.net

Prânâyâma: Progresión en la respiración

Es imprescindible siempre un trabajo previo postural sobre las tensiones del espacio respiratorio. Sobre los intercostales, diafragma, pectorales, dorsales, cuadrado lumbar, etc

1

Observación de la respiración. Capacidad de abandono. Respiración espontánea.

2

Énfasis en las diferentes fases respiratorias para ver dónde hay más dificultad.

3

Reconocer las emociones asociadas a esas fases respiratorias

4

Empezar con pequeños ritmos respiratorios sin esfuerzo.

5

Utilizar las técnicas de Pranayama para alargar la respiración con el objetivo de calmar la mente.

6

Tener conciencia del nivel energético, de la absorción, distribución y acumulación de la energía en el cuerpo.

7

Utilizar las suspensiones sin esfuerzo para generar un espacio interno de mayor concentración y presencia

8

Practicar las bandhas para actuar directamente sobre el sistema nervioso y regular la movilización energética.

9

Dejarse estar en silencio y en la vivencia. Conectar con el silencio que nos lleva a la experiencia meditativa.

Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vrkâsana](#)

Anatomía: Psoas-Iliaco

Ver en PDF:

[Psoas-Iliaco](#)

Por Àlex Costa
